



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN – COVID-19

Plan de Contingencia contra el coronavirus

Actualización 12 de noviembre 2020

Este documento elaborado por GESINOR SERVICIO DE PREVENCIÓN establece un Protocolo de Actuación dirigido a la prevención en el ámbito laboral, así como a la actuación ante posible aparición de brotes de CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).

Resulta importante señalar que el procedimiento que aquí se detalla está basado en las pautas establecidas por el ISPLN como autoridad sanitaria de los SPRL en el ámbito de las empresas y el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España, ambas instituciones declaran que las pautas/recomendaciones se encuentran en permanente revisión y pueden sufrir modificaciones según vaya conociéndose más información epidemiológica de la infección

- 1- PREMISAS: QUE DEBO SABER ACERCA DEL CORONAVIRUS
 - 2- NATURALEZA DE LAS ACTIVIDADES LABORALES – **EVALUACIÓN DE RIESGOS**
 - 3- MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CONTAGIO
 - 4- IMPORTANCIA DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN ESTOS MOMENTOS
 - 5- MEDIDAS DE PROTECCIÓN: USO DE E.P.I.'s
 - 6- FORMACIÓN E INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL COVID-19
 - 7- MEDIDAS DE CAE PARA EL PERSONAL EXTERNO
 - 8- CLASIFICACIÓN DE CONTACTOS ESTRECHOS
 - 9- QUÉ HACER EN CASO DE SER CONTACTO ESTRECHO, SOSPECHOSO O POSITIVO CONFIRMADO.
 - 10- ACTUACIÓN ANTE TRABAJADORES SENSIBLES
-

1. PREMISAS: QUE DEBO SABER ACERCA DEL CORONAVIRUS

Virus: SARS-CoV-2

Enfermedad: COVID-19

El periodo de incubación medio es de 5-6 días

Aun siendo muy variables el promedio de casos secundarios producidos a partir de un caso es de 2 -3 nuevas personas enfermas.

Cuadro clínico (Enfermedad Covid-19):

- Síntomas principales: Fiebre (87,9%), tos seca (67,7%), disnea (18,6 %).
- Otros: astenia (38,1%), expectoración (33,4%), cefalea (13,6%), dolor de garganta (13,9%), mialgia o artralgia (14,8%), escalofríos (11,4%), náuseas o vómitos (5,0%), congestión nasal (4,8%), diarrea (3,7%), hemoptisis (0,9%) y congestión conjuntival (0,8%)
- El 80% de los casos confirmados tuvieron sintomatología leve a moderada
- Neumonía y complicaciones clínicas (20%)
- El tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación es de 2 semanas cuando la enfermedad ha sido leve y 3-6 semanas cuando ha sido grave.
- Se estima que la letalidad oscila entre el 0,3 y 1% de enfermos.

Vulnerabilidad:

- Comorbilidades: hipertensión, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, diabetes, cáncer en fase de tratamiento activo, enfermedad respiratoria crónica, enfermedad renal crónica.
- Inmunodeprimidos y personas con tratamiento inmunosupresor (incluidos Aines y corticoides)
- Mayores de 60 años.
- Embarazo: Con los datos actualmente disponibles parece que las embarazadas no son más susceptibles de infectarse por coronavirus que la población general. No hay evidencia suficiente acerca de la transmisión vertical del SARS-CoV-2. La infección perinatal si puede tener efectos adversos sobre el recién nacido.

Vía de transmisión

- Las personas infectadas presentan en su mayoría una alta carga viral que puede explicar su elevada transmisibilidad.
- Gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros)
- Manos y objetos contaminados.
- La pervivencia del virus puede alcanzar hasta las 72 horas en superficies plásticas, a 21-23°C y humedad relativa del 65%.
- En forma de aerosoles a 21-23°C y humedad relativa del 65%, la vida media del virus es de 2 horas 40 min. Los aerosoles pueden generarse en la realización de procedimientos médicos invasivos del tracto respiratorio. La presencia de aerosoles infectados tal vez pueda determinar la permanencia del virus en el aire en espacios interiores y con alta densidad de personas.
- No hay evidencia suficiente acerca de la transmisión vertical del SARS-CoV-2 madre-hijo/a en el embarazo

Limpieza (inactivación del virus)

- Etanol al 70% - 95% (productos con base alcohólica)
- hipoclorito sódico en concentraciones superiores al 0.1% (lejía diluida)

Tratamiento

- No existe un tratamiento específico frente al SARS-CoV-2.
-

2. NATURALEZA DE LAS ACTIVIDADES LABORALES – EVALUACIÓN DE RIESGOS1

En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del coronavirus SARS- CoV-2, podemos establecer los diferentes escenarios de riesgo en los que se pueden encontrar los trabajadores.

Se presentan en la Tabla 1: “Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral” del PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-CoV-2, elaborado por el Ministerio de Sanidad.

Entendemos por:

Exposición de riesgo: aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso probable o confirmado de infección por el SARS-CoV-2, sintomático.

Exposición de bajo riesgo: aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso probable o confirmado no incluye contacto estrecho.

Baja probabilidad de exposición: trabajadores que no tienen atención directa al público o, si la tienen, se produce a más de metro y medio de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto (mampara de cristal, separación de cabina de ambulancia, etc.).

PUESTO DE TRABAJO	EVALUACIÓN DE RIESGO
PUESTO DE TRABAJO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO
	EXPOSICIÓN DE RIESGO

3. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CONTAGIO

Es importante conocer los síntomas compatibles con COVID -19 y seguir la actuación detallada en el apartado "Que hacer en caso de ser contacto estrecho, sospechoso o positivo confirmado" en cada una de las posibles situaciones.

Una vez iniciado el turno, es importante comunicar a la empresa posibles síntomas que pudieran presentarse rápidamente. La empresa procederá a una limpieza y desinfección profunda de la zona.

Antes de acceder al lugar de trabajo, el personal puede ser sometido a control de la temperatura corporal al inicio de la jornada. Si la incorporación al trabajo se hace escalonadamente, es importante proteger a las personas más sensibles.

Los trabajadores deben permanecer a 2 metros de distancia unos de otros.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo.

α- MEDIDAS DE HIGIENE PARA TRABAJADORES/AS

- La forma más importante de prevenir la enfermedad es el lavado de manos con agua y jabón a fondo y con frecuencia (ANEXO I):
 - Antes y después de establecer contactos con compañeros/as y otras personas
 - Higiene respiratoria (estornudar o toser en el pliegue del codo, uso de pañuelos de papel y su eliminación en papelera con tapa y pedal)
 - Saludar sin establecer contacto (no besar, no abrazar, no dar la mano etc)
 - Antes y después del contacto con superficies y materiales de espacios comunes y compartidos
 - Secado de manos con toallitas desechables
 - Higiene exhaustiva de superficies, objetos laborales y personales con:
 - Etanol de 70%-95% (ejemplo 70ml alcohol + agua para 0,1 litros)
 - Hipoclorito sódico (lejía) en concentraciones superiores al 0,1% (lejía diluida) (ejemplo: 20ml lejía + agua para 1 litro)
 - Evito tocarme los ojos, la nariz y la boca.
 - Mantengo al menos 2,0 m de distancia con las demás personas
 - Control y registro de temperatura corporal al comienzo de cada turno.
 - Lavado de ropa de trabajo a altas temperaturas (60-90°)
-

b- DISPOSICIÓN DE MATERIAL EN LA EMPRESA

- Jabón (antiséptico preferiblemente)
- Papeleras / contenedores de residuos con pedal para apertura segura
- Toallas de papel y pañuelos desechables (evitar el secado de manos con aparatos de aire) - ELEMENTO BÁSICO DE HIGIENE DE MANOS
- Habilitar zonas con pañuelos de papel para higiene respiratoria y recipientes para depositarlos
- Colocación de dispensadores con solución hidroalcohólica (en su defecto etanol 70%-95%), en el punto de acceso a la EMPRESA, en puntos más "significativos" de la misma y en las salas / despachos / etc

c- LIMPIEZA (INACTIVACIÓN DEL VIRUS) Y DESINFECCIÓN DE LAS SUPERFICES Y ESPACIOS- ANEXO II

- Utilización de detergentes y desinfectantes CON EFECTO VIRUCIDA
 - Productos alternativos para la inactivación del virus:
 - Etanol de 70%-95% (ejemplo 70ml alcohol + agua para 0,1 litros)
 - Hipoclorito sódico (lejía) en concentraciones superiores al 0,1% (lejía diluida) (ejemplo: 20ml lejía + agua para 1 litro)
 - Realización de la **limpieza diaria** y la desinfección periódica de las **instalaciones, áreas de trabajo** y áreas comunes (vestuarios, aseos, comedor etc) **de los centros de trabajo.**
 - Limpieza exhaustiva de objetos y superficies comunes (manillas, pasamanos, etc) y puestos de trabajo.
 - Los accesos y puertas permanecerán calzados para evitar el contacto con las manillas.
 - Se debe garantizar la limpieza al **final de cada jornada de trabajo** y la desinfección periódica de los **teclados, pantallas táctiles y ratones** con detergentes adecuados, tanto en oficinas como en los diversos departamentos de la empresa.
 - Limpieza y Desinfección diaria de las **fuentes de agua y de los teclados de las máquinas de bebidas y aperitivos.**
 - Ventilación periódica de los lugares de trabajo. Ver Anexo II bis
-

- Material DESECHABLE para la limpieza periódica de superficies, el cual una vez utilizado deberá desecharse en contenedor con tapa.

d- GESTIÓN DE RESIDUOS

- La empresa dispondrá de recipientes con tapa para desechar el material utilizado.

e- VAJILLA Y ROPA (si se diese el caso)

- Vajilla: Lavado en lavavajillas
- Ropa: Retirada según recomendaciones. No sacudir la ropa. Se recomienda el lavado a una temperatura de entre 60° y 90°

f- SEÑALIZACIÓN:

- Colocación de carteles en puntos “estratégicos” de la empresa sobre:
 - Lavado de manos (**ANEXO I**)
 - Lugares habilitados para higiene de manos
 - Importancia sobre la DISTANCIA DE SEGURIDAD: 2,0 METROS
 - Importancia de evitar la utilización de móviles, etc.
 - Ocupación máxima en cada sala.

g- MEDIDAS ORGANIZATIVAS:

- **Transporte:** se recomienda que el desplazamiento de la vivienda al centro de trabajo y viceversa se realice de manera individual y en coche privado.
 - En los desplazamientos para realizar servicios profesionales con vehículos derivados de turismo que disponen de una única fila de asientos, destinado el espacio restante a materiales y herramientas; está permitido que vayan dos personas en la cabina del vehículo. Utilización obligatoria de mascarilla por ambas personas.
 - Cuando exista un servicio de transporte organizado por la empresa, debe garantizarse que la seguridad de los trabajadores se respeta a lo largo de cada viaje. Uso obligatorio de mascarilla por todos los usuarios/as del mismo.
 - Recomendación: **entrada y salida** escalonada al centro de trabajo (objetivo: respetar distancia de seguridad).
 - **Lavado de manos** al entrar y al salir de la Empresa.
 - Establecer, si es posible, **una puerta de entrada y otra de salida**, y señalizarlas
-

- Los **trabajos a turnos**, se puede organizar de 6:00 a 14:00 y de 15:00 a 23:00 H para evitar el encuentro de los trabajadores en el cambio de turno.
 - **Ropa de trabajo:** En la medida de lo posible el trabajador acudirá con la ropa de trabajo ya puesta, para evitar pasar por vestuarios, comedores u otras zonas.
 - **Zonas de descanso:** Se recomienda que los descansos sean rotatorios en vez de colectivos.
 - **Prohibido** utilizar móviles u otros aparatos electrónicos y mucho menos compartirlos.
 - **Organización del trabajo:** Los trabajadores deben permanecer a 2,0 m de distancia unos de otros; deberán evitarse las rotaciones y el trabajo en equipo.
 - Limitar al máximo las reuniones numerosas y concentraciones en espacios cerrados donde no se pueda mantener la distancia de seguridad (2,0 m).
 - Se debe utilizar **el teletrabajo** en todos los puestos que sea posible; Administración, comercial, técnico, logística/compras, recursos humanos etc.
 - Organizar el trabajo de modo que se **reduzca el número de personas trabajadoras expuestas**, estableciendo reglas para evitar y reducir la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona.
 - Evitar reuniones de trabajo en espacios pequeños, proporcionando una distancia mínima de 2,0 m entre personas y fomentar el **uso de videoconferencia**
 - **Limitar al máximo** las reuniones numerosas y concentraciones en las zonas **comunes como vestuarios, aseo o comedor de forma que se pueda respetar SIEMPRE la medida de distancia recomendada** (2,0 m). Colocar carteles de ocupación máxima en cada sala.
-

4. IMPORTANCIA DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN ESTOS MOMENTOS

Riesgos Psicosociales: En un momento tan excepcional como el presente, todas las personas ven amenazado lo más importante en su existencia: su salud, su vida, su subsistencia económica, su familia, su estilo de vida, etc. Para ello-es importante: Conocer el problema, y adoptar una serie de medidas que reduzcan el impacto de esta pandemia a nivel psicosocial.

En caso de necesitar apoyo:

LLAMAR A GESINOR AL TELÉFONO 663716738

5. MEDIDAS DE PROTECCIÓN: USO DE E.P.I.'s

El posible uso de mascarillas no debe nunca obviar la importancia del seguimiento estricto de las medidas generales de higiene recomendadas para la prevención de la infección por coronavirus, insistiendo en la importancia de la higiene de manos frecuente con agua y jabón o soluciones alcohólicas, al toser o estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado, usar pañuelos desechables y tirar estos tras su uso, así como evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Además de los E.P.I.'s habituales en cada puesto de trabajo, es recomendable que las personas trabajadoras de la empresa tengan a su disposición mascarilla como protección respiratoria.

En aquellos puestos o situaciones que se requiera la existencia de personal a una distancia interpersonal de menos de 2,0 m, y otras soluciones de organización no han sido posibles, será **obligatorio** el uso de Equipo de Protección Respiratoria por todos los trabajadores que vayan a situarse a menos de esa distancia.

Del mismo modo se actuaría, si se requirieran operaciones puntuales a una distancia menor de los 2,0 metros.

Recuerde que la protección indicada debe ser utilizada por todas las personas.

Si un trabajador de la empresa se viera obligado, para realizar su trabajo, a acceder a centros sanitarios, residencias o similares, o entrar en habitaciones, salas, centros de trabajo ocupadas por pacientes contagiados y/o en estudio, deberá utilizar equipos de protección respiratoria (mascarillas autofiltrantes mínimo tipo FFP2 sin válvula de exhalación y bien ajustados) y, por parte del usuario la mascarilla quirúrgica.

Se recomienda que los E.P.I.'s sean desechables. En todo caso, dispondrán de marcado CE de conformidad.

Es importante formar a los trabajadores sobre la colocación y retirado de estos equipos, teniendo en cuenta que la protección respiratoria debe quitarse en último lugar.

Ante cualquier duda sobre la idoneidad del E.P.I.'s contacta con el personal técnico de Gesinor.

Protecciones respiratorias en el ámbito de la Salud Pública:				
R: Mascarilla Reutilizables // NR: No Reutilizables				
No es posible lavar las mascarillas ya que, al mojarlas, el material filtrante de polipropileno pierde la capa hidrófuga. Si la mascarilla es reutilizable, se hará según las indicaciones del fabricante. No es recomendable la reutilización de la mascarilla si es NR.				
TIPO	NORMAS	PROTECCIÓN CONTRA VIRUS Y BACTERIAS DE QUIEN LA LLEVA	EVITA LA EMISIÓN DE VIRUS Y BACTERIAS PARA NO CONTAGIAR	CARACTERÍSTICAS
	MQ: Mascarilla Quirúrgica UNE-EN 14683:2019+AC:2019 Eficiencia en la filtración: Tipo II: > 98% Tipo I: > 95% R: resistencia externa adicional frente a líquidos. IIR: Mayor resistencia externa a líquidos.	NO	SI	Son mascarillas desechables de un solo uso. Capa externa de mínima capacidad repelente de fluidos.
	Tela Limita la propagación del contagio, pero no está sujeto a normas testadas. Especificación UNE 0064-1	NO	¿?	La organización Mundial de la Salud (OMS) no recomienda el uso de mascarillas de Tela.

Protecciones respiratorias en el ámbito de la Salud Laboral: Equipos de Protección Individual- E.P.I.'s





Estas mascarillas deben contar con marcado de Conformidad CE de la Unión Europea, que es el proceso mediante el cual el fabricante/importador informa a los usuarios y autoridades competentes de que el equipo comercializado cumple con la legislación obligatoria en materia de requisitos esenciales. Actúan como filtro del aire procedente del entorno hacia adentro. Su finalidad es proteger al usuario de la inhalación de determinados contaminantes ambientales (organismos infecciosos).



Estas mascarillas deben ser **SIN válvula de exhalación**, para evitar la propagación de contagio.

R: Mascarilla Reutilizables // NR: No Reutilizables

No es posible lavar las mascarillas ya que, al mojarlas, el material filtrante de polipropileno pierde la capa hidrófuga. Si la mascarilla es reutilizable, se hará según las indicaciones del fabricante. No es recomendable la reutilización de la mascarilla si es NR.

Las siguientes mascarillas serán utilizadas por trabajadores que no puedan mantener la distancia de seguridad mínima de 2 m, en cualquier actividad profesional; y, en cualquier caso, SIEMPRE en el ámbito sanitario.

TIPO	NORMAS	PROTECCION CONTRA VIRUS Y BACTERIAS DE QUIEN LA LLEVA	EVITA LA EMISIÓN DE VIRUS Y BACTERIAS, PARA NO CONTAGIAR	CARACTERISTICAS
	FFP3 Norma UNE-EN 149:2001+A1:2009 Eficacia de filtración: 98%	SI	SI	Protege y limita la propagación del contagio. Duración de la mascarilla según el fabricante.
	KN95 GB2626-2006 Eficacia de filtración: 95%	SI	SI	Son mascarillas desechables (8horas de uso) Protege de polvo, humo, neblinas y virus y bacterias
	FFP2 Norma UNE-EN 149:2001+A1:2009 Eficacia de filtración: 92%	SI	SI	Protege y limita la propagación del contagio. Duración de la mascarilla según el fabricante.
	FFP1 Eficacia de filtración: 78%	NO	SI	Limita la propagación del contagio. NO protege.

Guantes de Protección contra microorganismos: virus y bacterias				
	<p>EN 420:2004+A1:2010 Todos los guates</p> <p>UNE-EN-ISO-374-5:2016 Protección microorganismos ISO 16604 protección virus</p> <p>UNE-EN 374-1:2016 / A1:2018 Protección frente a P.Q.</p>			

6. FORMACIÓN E INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL COVID-19

Es obligación de la empresa que todos sus trabajadores conozcan qué es el coronavirus, cómo se transmite y cuáles son las medidas adoptadas por la empresa para prevenir su contagio.

LAS EMPRESAS TIENEN QUE PODER JUSTIFICAR QUE LOS TRABAJADORES HAN RECIBIDO ESTA FORMACIÓN

En Gesinor disponemos de varias modalidades formativas para transmitir los conocimientos mínimos sobre el covid-19 a toda la plantilla.

Ante cualquier duda sobre la formación a impartir contacte con el personal técnico de Gesinor.

7. MEDIDAS DE CAE PARA EL PERSONAL EXTERNO

- Es importante quedarse en casa si se detecta fiebre ($>37,5^{\circ}$) u otros síntomas propios del COVID-19 y comunicarlo a la empresa y/o tu responsable.
- Mantenimiento de la distancia de seguridad (2,0 m) y especialmente las medidas de higiene personal.
- Se recomienda la limitación de entrada de personal ajeno a la empresa, salvo lo estrictamente necesario.
- El acceso a los visitantes debe reducirse en la medida de lo posible. Si es necesario la entrada de visitantes externos (empresa de limpieza, mantenimiento ...), la misma, deberán cumplir con todas las reglas de la empresa, incluidas las de acceso a los locales de la empresa ya mencionadas.
- Es importante habilitar registro de personal ajeno a la entrada de la Empresa
- Para el acceso de proveedores externos, se deben revisar los procedimientos de entrada, tránsito y salida, mediante métodos, rutas y cronogramas predefinidos, para reducir las posibilidades contacto con el personal vigente en los departamentos / oficinas involucrados.
- Si es posible, los conductores de los medios de transporte deben permanecer a bordo de los vehículos. El acceso a las oficinas no les estará permitido por ningún motivo.
- Para proveedores / transportistas y / u otro personal externo, identificar / instalar servicios, como inodoros específicos, estableciendo la prohibición del uso de estos por parte de los empleados. Además se debe asegurar una limpieza diaria adecuada.



8. CLASIFICACIÓN DE CONTACTOS ESTRECHOS ²

Se clasifica como **contacto estrecho** de casos posibles, probables o confirmados:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados a un caso: personal sanitario o sociosanitario que **NO** ha utilizado las medidas de protección adecuadas o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar.
- Cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que un caso, a una distancia menor de 2 metros (ej. visitas, reunión) y durante más de 15 minutos sin utilizar las medidas de protección adecuadas. El servicio de prevención valorará el seguimiento y la adecuación de dichas medidas.
- En el contexto de los centros educativos, se seguirá lo establecido en la Guía de actuación ante la aparición de casos de COVID-19 en centros educativos.

El periodo a considerar será desde 2 días antes del inicio de síntomas del caso hasta el momento en el que el caso es aislado. En los casos asintomáticos confirmados por prueba diagnóstica, los contactos se buscarán desde 2 días antes de la fecha de toma de muestra para diagnóstico.

9. QUÉ HACER EN CASO DE SER CONTACTO ESTRECHO, SOSPECHOSO O POSITIVO CONFIRMADO.

a) Si eres un contacto estrecho por positivo en el ámbito personal / entorno social

En el ámbito personal te habrá llamado un rastreador para comunicarte que eres contacto estrecho de un positivo confirmado. En ese caso, debes avisar a la empresa y llamar al médico de cabecera para iniciar cuarentena y tramitación de baja laboral.

b) Si eres un contacto estrecho por positivo en el ámbito laboral.

Del mismo modo que en el caso anterior, habrás recibido llamada de rastreador para comunicarte que eres contacto estrecho, y deberás iniciar procedimiento explicado anteriormente. En este caso, el servicio médico de GESINOR³ se pondrá en contacto con la empresa y/o trabajador y recopilará la información para pasar a salud laboral quienes serán los que inicien el procedimiento de rastreo para realización de la prueba diagnóstica de infección activa por SARS-CoV-2 (Covid-19).

² Recomendaciones del ISPLN para la actuación de los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales ante la pandemia de COVID.19

³ Será Gesinor, si la empresa ha contratado la especialidad de Vigilancia de la Salud.

c) Si tienes síntomas compatibles (caso sospechoso)

En cualquiera de los casos, bien estando en casa antes del inicio de la jornada, como dentro de la jornada laboral, si te encuentras mal, con fiebre, debes avisar a la empresa, llamar a Atención Primaria 948 290 290 o al médico de cabecera y comunicarle los síntomas. Ellos decidirán con criterio médico si es necesario o no cuarentena y prueba diagnóstica según sintomatología.

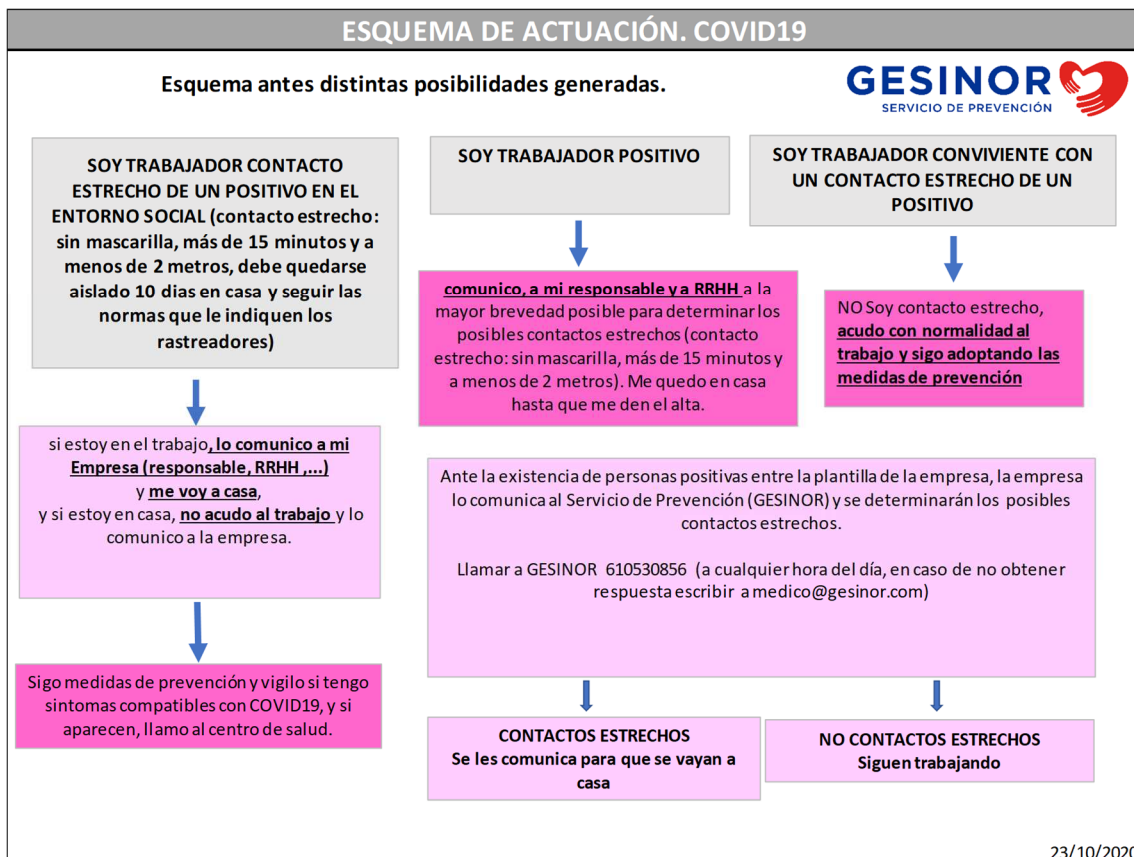
d) Si eres positivo confirmado

Deberás mantener la cuarentena que dictamine el médico de cabecera, y te llamarán los rastreadores para preguntarte por posibles contactos estrechos en el ámbito personal y laboral. (casos "a" y "b").

Deberás avisar a la empresa del resultado positivo de la prueba y será quien contacte con Gesinor para informar del caso.

En este caso, el servicio médico de GESINOR1 se pondrá en contacto con la empresa y/o trabajador y recopilará la información para determinar si es o no contacto estrecho, según la normativa vigente.

GESINOR1 informa a la autoridad laboral el caso positivo con los contactos estrechos que se han producido y a partir de ese momento, los rastreadores de SS se podrán en contacto con cada uno de ellos para proceder a dar la baja laboral (si procede) así como programar una prueba diagnóstica de infección activa.



En caso de contacto de cualquier tipo o consulta contacte con el Servicio Médico de Gesinor1.

LLAMAR AL SERVICIO MÉDICO DE GESINOR:

- **948197266 – Ext. – 1 ;**
- **610 530 856**
- **medico@gesinor.com**

10. ACTUACIÓN ANTE TRABAJADORES SENSIBLES

Si tiene duda de pertenecer a uno de los grupos vulnerables frente al covid-19, llame al Servicio Médico de Gesinor.

Ante cualquier duda:

LLAMAR AL SERVICIO MÉDICO DE GESINOR: 948197266 – Ext. – 1

**EN TODO CASO, ME MANTENDRÉ ATENTO/A A LAS
INFORMACIONES PROPORCIONADAS
REGULARMENTE POR LAS AUTORIDADES SANITARIAS
Y ADMINISTRACIONES LOCALES**

ANEXO I - ¿Cómo lavarse las manos?

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

Duración del lavado entre 40 y 60 segundos



0 Mojarse las manos



1 Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos



2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



6 Rodeando le pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación.



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



8 Enjuáguese las manos



9 Séquese con una toalla de un solo uso.



10 Utilice la toalla para cerrar el grifo.



11 Sus manos son seguras.

ANEXO II

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ESPACIOS

Ventilación

La ventilación es una buena medida para mantener la calidad del aire que respiramos. Por ello, es necesario **ventilar todos los espacios diariamente**, también en invierno.

El propósito de la ventilación de los espacios cerrados es mantener una buena calidad del aire, seguro de respirar. El hacinamiento y la falta de aire fresco favorecen la transmisión del virus.



Limpieza y desinfección superficies

La **lejía doméstica** es muy efectiva para la desinfección de superficies donde pueda haber virus, por ejemplo:

- Superficies que se tocan con frecuencia: mesas y sillas, escritorios, mesas de trabajo, etc.
- Superficies horizontales en las que haya más circulación de personal o no dispongan de ventilación natural y aquellas en un radio de aproximadamente 2 metros del puesto de trabajo
- Pomos de las puertas.
- Superficies del baño y el inodoro y grifos.



Para que la lejía sea eficaz hay que **limpiar previamente las superficies** con bayetas húmedas, para recoger el polvo. Después limpiar esas mismas superficies con otra bayeta humedecida en una disolución de **lejía al 1:50**.

¿Cómo preparar la lejía al 1:50?

1. Coger **20 ml de lejía casera**, no importa la marca.
2. Echarlo dentro de una **botella de 1 litro**.
3. Rellenar la botella con agua del grifo hasta completar.
4. Cerrar y **darle la vuelta** varias veces para mezclar.



Atención: Preparar la mezcla el mismo día de su uso

Mojar una bayeta limpia con esta disolución para desinfectar las superficies. Limpiar la bayeta con agua del grifo tras cada uso y vuelva a impregnarla con esta disolución de lejía. Usar guantes.

Desinfección de objetos personales

Los objetos personales se pueden desinfectar con **alcohol de 70°**:

- Gafas.
- Teléfonos fijos.
- **Móviles** (evitar compartirlos).
- Teclados de ordenador y ratón.
- Mandos a distancia.
- Llaves.
- Material de oficina



¿Cómo preparar el alcohol de 70°?

1. Partir del alcohol para desinfectar las heridas que tenemos en casa, que es alcohol de 96°.
2. Coger **70 ml de alcohol de 96°**.
3. Rellenar con agua del grifo hasta 100 ml.
4. Cerrar y **darle la vuelta** varias veces para mezclar.

Mojar un paño limpio con esta disolución para desinfectar los objetos personales.



Residuos

Mantener la recogida selectiva como la tiene establecida hasta ahora

ANEXO II bis

VENTILACIÓN

SITUACIÓN MÁS SEGURA: Uso permanente de mascarilla adecuada (NO HIGIÉNICA) + Espacios muy ventilados + distancia interpersonal de 2,0 m + Aforo reducido + Limpieza frecuente de manos y desinfección de superficies

Para llevar a cabo una ventilación adecuada siempre hay que tener en cuenta:

- **RENOVACIÓN DE AIRE CONTINUA: SÍ**
- **RECIRCULACIÓN DE AIRE: NO**
- El criterio sanitario PREVALECE sobre bienestar térmico y la eficiencia energética

Por tanto:

Priorizar la **VENTILACIÓN NATURAL**, se recomienda la ventilación continuada, si no fuera posible debe hacerse la ventilación frecuente en las diferentes estancias al inicio y al final de la jornada y varias veces durante el transcurso de la misma (mín. 10 minutos cada proceso de ventilación)

En caso de utilización de aparatos de climatización (**COMBINARLOS Y PRIORIZAR LA VENTILACIÓN NATURAL**), se deben aumentar las inspecciones y mantenimientos periódicos, de los aparatos utilizados, por empresa autorizada.

- Limpieza regular de filtros para evitar la transmisión

Recomendación / Ejemplo de organización

- Ventanas del pasillo/entrada principal: ventilación continuada – SIEMPRE AL ABRIR EL CENTRO DE TRABAJO con el primer horario de limpieza
 - Ventilación continuada SIEMPRE QUE SEA POSIBLE con apertura de ventanas y puertas
 - Estancia sin ventana con acceso a la calle: puerta y ventanas comunicantes abiertas
 - Conectar calefacción 2 horas antes del comienzo de la actividad en el centro de trabajo
 - Si la ventilación por apertura de ventanas y puertas no es suficiente, se deberá optar por complementar ésta mediante un sistema de ventilación forzada, un recuperador de energía, o un purificador de aire.
 - Reducción de aforo de todas las estancias
 - Usuarios/as, personal externo: Las MASCARILLAS HIGIÉNICAS no contemplan controles de calidad ni garantizan cuidado, por lo que no se DEBERÍAN UTILIZAR
 - El personal conocerá que las descargas del inodoro deberán hacerse con la tapa cerrada. Lavado de manos a continuación
-